

 書評

アーサー・フリーマン 責任編集, ステファニー・H・フェルゴワーズ, アーサー・M・ネズ, クリスティン・M・ネズ, 他 編, 内山喜久雄, 大野裕, 久保木富房, 他 監訳

認知行動療法事典

原田誠一

このところ認知行動療法 CBT に華やかなスポットライトがあたって、関連の書籍も続々と刊行されている。あるいは、CBT 盛業の様子に食傷・困惑気味の諸兄姉もいらっしやるのではなかろうか。そうしたさなか、500 頁近い CBT 事典の堂々の登場である。満腹気味のところにボリューム満点の濃厚フルコースが出てくるような按配、なきにしもあらずといった風情か。このような状況で、「また CBT の新刊本？」などの感想(否定的自動思考)が浮かぶのも無理からぬところかもしれない。でも、ちょっと待ってくださいね。評者の判断では、本書は精神医療に携わるすべての方が座右に置くに値する卓越した必読・百科事典であり、自動思考に導かれるまま敬遠する(結論への飛躍)のはいかにも惜しい。以下、その所以を書き連ねてみましょう。

選りすぐりの 116 項目に、CBT のエッセンスが見事に詰め込まれている様は圧巻である。項目を追っていくと自然に CBT の歴史を一望して(例:「行動療法」→「うつ病の認知療法」→「アクセプタンス & コミットメント・セラピー」; カッコ内は本書項目名)、CBT の標的が理解できるようになっています(例:「うつ病の認知的脆弱性」)。また CBT のセッションに関して、①必須要素(例:「ソクラテス的対話」「ケースフォーミュレーション」)、②治療技法(例:「エクスポージャー」「問題解決療法」)、③特定の介入法(例:「再発予防」)、④治療上の困難への対応(例:「治療抵抗」)などを通して、微に入り細にわたって学ぶことができる。

加えて、特定の精神障害(例:「パニック障害」)や精神・行動面の症状(例:「怒り」「児童虐待」)における CBT の方略や成果が、ライフ

サイクルの観点も加味して詳述されている(例:「自殺: 児童・青年期」「自殺: 成人」)。また、身体疾患(例:「がん」「終末期疾患」)や身体症状(例:「疼痛」)での CBT 活用に触れる用意周到さもある。さらには「薬物療法」「催眠療法」など、他の治療法との併用・連携に関する項目もあって抜かりがない。

本書は、CBT 紹介の広さと深さが他の追隨を許さない水準に達しており、達意の訳文を通して読者の頭を啓発し刺激してくれる本格派の力作である。ベックが「まえがき」で、本書を「20 世紀後半における精神療法の変革の最高点を示しています」と称揚し、監訳者のお一人の坂野雄二先生が「日本語版刊行によせて」の中で、「まず『認知行動療法事典』を読むと CBT の理解ができるでしょう」と記しておられるのもむべなるかな、と感じられます。

評者は本事典との対話を通して、①従来の精神医療・精神療法の弱点を、CBT がどのように突いて成果を収めたかを改めて振り返り、②現行の CBT の限界・課題に、私たちわが国の精神医療関係者がどんな処方箋を書き得るかを夢想して楽しみました。読者が本書とどのような付き合い方をするにしても、この事典は千差万別のニーズに応えてくれる頼りがいのある情報の宝庫であり続ける…こう申し上げても「恣意的推論」「誇大視」などの「認知の歪み」にはあたらないと評者は考えるのですが、いかがでしょう。諸兄姉におかれましては、ぜひ本書を手にとって各自ご判断くださりますことを。(原田メンタルクリニック・東京認知行動療法研究所)

●B5 512 頁 2010 定価 15,750 円(本体 15,000 円+税) 日本評論社